

ARCÁNGEL: MENÚ - F.SECOS, LEGUMBRES, PESCADO, SETAS, SOJA, POLLO

ENERO 2025

Menú elaborado por colegiado AND-00196

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13	14	1	2	3
6	7	8 (G) CAZUELA ARROZ POLLO SIN GUI SANTES (tomate, aceite) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) ENSALADA LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 679,95 Prot: 18,25g Hidrat: 83,78g Grasas: 29,61g Sat: 4,98g Azúc: 10,15g Sal: 2,70g	9 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) PATATAS HORNO (aceite, laurel) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 595,80 Prot: 16,09g Hidrat: 79,10g Grasas: 32,61g Sat: 7,72g Azúc: 16,30g Sal: 2,23g	10 (G) POTAJE DE CALABAZA SIN LEGUMBRES (patata, zanahoria, cebolla, pimienta) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) ZANAHORIAS BABY (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 499,74 Prot: 18,35g Hidrat: 62,48g Grasas: 26,10g Sat: 8,35g Azúc: 23,93g Sal: 1,66g
13 (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) ENSALADA LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 550,97 Prot: 14,48g Hidrat: 68,03g Grasas: 25,92g Sat: 4,06g Azúc: 9,58g Sal: 1,78g	14 (G) GUIISO DE PATATAS SIN LEGUMBRES (pimiento, cebolla, tomate, ajo) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 484,46 Prot: 15,34g Hidrat: 67,14g Grasas: 23,77g Sat: 6,90g Azúc: 10,26g Sal: 1,18g	15 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 586,16 Prot: 11,71g Hidrat: 79,56g Grasas: 25,68g Sat: 3,52g Azúc: 14,21g Sal: 3,36g	16 (G) SOPA DE FIDEOS CON VERDURA SIN GLUTEN (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 482,60 Prot: 14,31g Hidrat: 58,17g Grasas: 28,08g Sat: 7,72g Azúc: 13,50g Sal: 1,42g	17 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) ENSALADA LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN BLANCO Kcal: 686,20 Prot: 22,58g Hidrat: 78,47g Grasas: 39,69g Sat: 10,25g Azúc: 23,84g Sal: 2,37g
20 (G) GUISILLO DE VERDURAS SIN LEGUMBRES (cebolla,zanahoria,pimiento, tomate) (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 416,26 Prot: 9,55g Hidrat: 55,00g Grasas: 17,38g Sat: 2,79g Azúc: 8,18g Sal: 1,69g	21 (G) ARROZ CON TOMATE FRITO (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 541,87 Prot: 15,01g Hidrat: 68,62g Grasas: 31,21g Sat: 7,59g Azúc: 8,98g Sal: 1,49g	22 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (C) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO (G) ZANAHORIAS BABY (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 564,56 Prot: 11,47g Hidrat: 78,98g Grasas: 23,64g Sat: 3,24g Azúc: 14,21g Sal: 3,36g	23 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 551,60 Prot: 15,69g Hidrat: 75,30g Grasas: 29,59g Sat: 7,30g Azúc: 16,13g Sal: 1,93g	24 (G) GUISILLO MAGRA SIN GUI SANTES (patata, cebolla, pimienta, tomate) (C) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (G) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 537,29 Prot: 21,45g Hidrat: 59,42g Grasas: 23,04g Sat: 5,51g Azúc: 19,66g Sal: 1,85g
27 (A) MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN (c. picada, tomate, cebolla, orégano) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) FRUTA DE TEMPORADA (M) (G) PAN BLANCO Kcal: 758,88 Prot: 24,08g Hidrat: 102,26g Grasas: 41,73g Sat: 11,98g Azúc: 12,19g Sal: 1,82g	28 (G) CAZUELA ARROZ POLLO SIN GUI SANTES (tomate, aceite) (G) TORTILLA FRANCESA AL HORNO (C) ENSALADA, LECHUGA, ACEITUNAS, REMOLACHA (G) FRUTA DE TEMPORADA (P) (G) PAN BLANCO Kcal: 639,80 Prot: 16,91g Hidrat: 82,18g Grasas: 27,09g Sat: 4,45g Azúc: 7,07g Sal: 2,42g	29 (G) GUIISO DE PATATAS SIN LEGUMBRES (pimiento, cebolla, tomate, ajo) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (C) ENS. LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, ZANAHORIAS, QUESO (G) FRUTA DE TEMPORADA (N) (G) PAN BLANCO Kcal: 664,96 Prot: 19,71g Hidrat: 72,73g Grasas: 39,25g Sat: 10,44g Azúc: 16,42g Sal: 1,91g	30 (G) MACARRONES NAPOLITANA SIN GLUTEN (tomate, cebolla, ajo, orégano) (G) LOMO HORNO EN SU SALSA (cebolla, zanahoria, ajo, h.provenzales) (G) PATATAS FRITAS (G) FRUTA DE TEMPORADA (PL) (G) PAN BLANCO Kcal: 622,40 Prot: 16,29g Hidrat: 81,00g Grasas: 34,62g Sat: 7,75g Azúc: 16,39g Sal: 2,23g	31 (G) SOPA DE ARROZ CON VERDURA (zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, aceite) (G) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO (G) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (G) YOGUR DE FRUTAS (G) PAN INTEGRAL Kcal: 522,47 Prot: 12,52g Hidrat: 70,44g Grasas: 20,59g Sat: 3,96g Azúc: 21,73g Sal: 1,99g

GLUTEN HUEVO PESCADO MOLUSCO SOJA ALTRAMUCES LECHE SÉSAMO FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SULFITOS CACAHUETE CRUSTÁCEOS